DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VII. — 1911. **Nr. 2.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka rytmiczna.

Sześć lat temu Jakób Dalcroze, profesor konserwatoryum genewskiego po raz pierwszy wprowadził w życie nową metodę wychowania muzycznego, która doszła do wiadomości ogółu pod nazwą „gimnastyki rytmicznej“.

Początkowo idea ta torowała sobie drogę w sposób bardzo skromny. Sam jej twórca, pojmując dobrze olbrzymią doniosłość celów, do których dążył, na razie jednak nie mógł jasno przewidzieć, w jakim stopniu środki techniczne okażą się skutecznemi, czy zaszczepienie nowej propagandy wyda piękne i obfite owoce. Jakób Dalcroze bowiem nie należy do rzędu teoretyków, których ładnie zbudowane syllogizmy potrafią upajać i pozbawiać trzeźwego sądu o rzeczach. Jest on *par excellence* praktyk i pedagog z Bożej łaski. Pomysł swój zaczerpnął z życia, a wartość tego pomysłu i wielostronność jego środków technicznych przedstawiły mu się w całej pełni dopiero przez zastosowanie do życia.

W r. 1905 Dalcroze liczył tylko ośmiu uczniów. Propaganda »gimnastyki rytmicznej« w pismach i przez odczyty nie mogła wywołać sensacyi. Sama nazwa przedstawiała się niejasno i wzbudzała podejrzenie, że ma się do czynienia z jakąś odmianą dunkanowskiej koncepcyi, lub z jedną z tych reform efemerycznych, które opierają się więcej na wysiłku wynalazcy, aniżeli na istotnej potrzebie ogółu.

Jednakże z biegiem czasu okoliczności zmieniły się zasadniczo, bo nie tylko w sferach miarodajnych świata całego gimnastyka rytmiczna wzbudziła bardzo poważne zainteresowanie, lecz zdobyła ona już niemało znaczną popularność wśród szerszych mas publiczności.

Stało się to dla dwóch powodów. Przedewszystkiem rezultaty umuzykalnienia uczniów, nadzwyczajny postęp w reagowaniu ośrodków nerwowych na działalność muskułów, imponujący rozwój zręczności i sprawności całego organizmu, wyniki te wypadły nadspodziewanie świetnie nawet dla samego Dalcroze'a, po drugie zaś wiadomość o interesującym systemie wychowania muzycznego przyciągała do Genewy stopniowo coraz większą ilość wybitnych znawców, dla których gimnastyka rytmiczna po gruntownych studyach okazała się — istotnem objawieniem. Zaczęły się odzywać poważne głosy, że myśl Dalcroze'a jest wprost — znakomita, nie tylko jako najpotężniejszy środek umuzykalnienia, lecz zarazem jako doniosłej wagi czynnik ogólnopedagogiczny.

I dziś wśród specyalistów, którzy się bliżej zapoznali z istotą gimnastyki rytmicznej, panuje przekonanie, że metoda Delcroze'a posiada przyszłość olbrzymią, ponieważ bez niej nie będzie mogło obejść żadne wychowanie muzyczne, w części zaś ogólnej okaże się ona czynnikiem pożądanym wszelkiego wychowania.

W duchu powyższym ukazały się liczne, wyczerpujące rozprawy rozgłośnych pisarzów muzycznych, pedagogów i estetów, jak n. p. Jean d'Udine, historyka muzycznego Karola Storcka, znanego estety Artura Seidla, Keila, Feliksa Zimmermanna i innych. U nas, przed dwoma laty, obszerny traktat entuzyastyczny o gimnastyce rytmicznej ogłosił w «Gazecie Nowej« p. Henryk Opieński.

W sezonie bieżącym, na zjeździe muzyków polskich we Lwowie, w sprawie tej wypowiedział referat p. Stanisław Głowacki. Wspomniany zjazd w szeregu rezolucyi zalecił: «wszystkim polskim uczelniom muzycznym wprowadzenie gimnastyki rytmicznej, zarówno w oddzielnym kursie dla nauki wstępnej, jak i w klasach przygotowawczych instrumentalnych, jako przedmiot uboczny, tudzież przy kursach nauczycielskich».

Na czemże więc opiera się nowa idea Dalcroze'a?

Na kilku pojęciach bardzo prostych i dlatego właśnie — głębokich, wreszcie na doskonałem zastosowaniu ich do pedagogii.

Najważniejszym z nich jest pojęcie — rytmu.

Rytmem nazywamy wszelki miarowy podział czasu czyli ruchu, gdyż czas bez podkładu ruchu nie jest do pomyślenia.

Nie potrzeba tłómaczyć, że zasadniczym czynnikiem każdego życia jest — ruch, będący objawem siły, wysiłku. Prowadzi to nas do podkreślenia ogólnego wielkiego prawa biologicznego, na podstawie którego najważniejszym czynnikiem zaoszczędzania siły jest rytm, czyli miarowy, racyonalny podział, odbywającego się ruchu na cząsteczki czasu, podział, dzięki któremu uwaga znajduje odpo-

wiednie punkty oparcia, cały zaś materyał ruchu zostaje uporządkowany i przez to należycie wyzyskany.

Ekonomia wysiłku w najszerszem tego słowa znaczeniu jest tak podstawowym pierwiastkiem życia, że musiała znaleźć swój wyraz w całym szeregu objawów estetycznych. Wiadomo naprzykład, że wdzięk ruchów polega na wyłączaniu z całości wszelkich, choćby najdrobniejszych poruszeń zbytecznych, do celu nie prowadzących; tym sposobem przy minimum wysiłku otrzymuje się maximum rezultatu, a widok takiej czynności, wygrywającej na wysiłku i czasie i dzięki temu skuteczniejszej — wytwarza wrażenie wdzięku.

Tu rytmiczność, jako uporządkowanie ruchów, odgrywa rolę pierwszorzędną.

Jeżeli przejdziemy do psychofizyologicznej analizy rytmiczności, to odnajdziemy w niej dwa pierwiastki, których wzajemne ustosunkowanie wyjaśni nam główną tajemnicę idei Dalcroze'a.

Rytm istnieje w człowieku z jednej strony, jako skurcz muskułów w pewnych odstępach czasu, z drugiej — jako wyobrażenie, samowiedza tych czynności miarowych. I w tem tkwi okoliczność najważniejsza, że jeden pierwiastek bez drugiego istnieć nie może, a rozwój i wydoskonalenie każdego z nich są wzajemnie uwarunkowane. Precyzya, szybkość, bezpośredniość rytmiczna muskułów zależna jest od wydoskonalonej samowiedzy, lecz naodwrót, samowiedza, poczucie rytmu może rozwijać się tylko na tle wydoskonalonej, odruchowej działalności muskułów. Trzeba zrozumieć, że żadne poczucie rytmu nie może odbywać się w człowieku bez jednoczesnego współdziałania muskułów, chociażby tylko — w wyobraźni Tak np. człowiek, słuchający muzyki i uważnie śledzący za rytmem, musi co najmniej potencyalnie — w wewnętrznem napięciu — odbywać szereg ruchów akcentujących, a biorąc fizyologicznie, ruch bez skurczu muskułów, nie jest do pomyślenia. Oto powód, dlaczego podczas muzyki napięcie wewnętrzne tak łatwo zamienia się w ruch istotny, dlaczego mimowoli słuchacz znaczy rytmy poruszeniami ciała.

Dalcroze zrozumiał, że wyobraźnia rytmiczna może doskonalić się jedynie na tle istotnej, urzeczywistnionej i najbardziej wszechstronnej działalności muskułów, i z tego to objawienia wyłoniła się idea jego wynalazku pedagogicznego.

Bülow, trawestując słowa ewangeliczne, powiedział: »Na początku był rytm« i lapidarne to orzeczenie przeszło do potomności. Oznacza ono przedewszystkiem, że muzyka, za pośrednictwem rytmu, wiąże się bezpośrednio z najgłębszymi tajnikami samego życia: a stąd wypływają dwa wnioski pierwszorzędnej wagi: 1. że strona rytmiczna muzyki powinna być doskonalona na tle całokształtu władz cielesnych i duchowych człowieka, 2. że uprawiając w ten sposób poczucie rytmu, sięga się jednocześnie poza muzykę przez wykształcenie sprawności ogólnożyciowej.

Dwie prawdy powyższe stwierdzają się w sposób jaskrawy przez wyniki metody Dalcroze'a. Ażeby to wyjaśnić, przechodzimy

*

już do szczegółów, czyli do zarysu główniejszych ćwiczeń pedagogicznych.

Dalcroze wychodzi z założenia, że ogniwa rytmiczne dzielą się na dwie grupy pierwiastkowe: tak zwanych części słabych i mocnych. Pierwsze ilustrowane są podnoszeniem, drugie zaś — opuszczaniem rąk i nóg. Nie trzeba jednak przypuszczać, że tego rodzaju poruszenia odpowiadają zwyczajnemu znaczeniu taktu, gdyż wszystkie części poszczególne taktu rozróżniane są z całą ścisłością, przyczem wzięta jest też pod uwagę rozmaitość falowania rytmicznego, które, jak wiadomo, nie tylko bywa niezależne od podziałki taktowej, ale nawet może zasadniczo różnić się pod względem części mocnych i słabych. Tym sposobem nader skomplikowany przebieg zmian rytmicznych znajduje swój wyraz dokładny w plastyce ruchów cielesnych.

Dla wytworzenia zupełnej niezależności i samodzielności rytmicznej uczniowie ćwiczą się w kombinacyach, które możnaby nazwać »polyfonią« rytmiczną. Tak np. na fortepianie gra się motyw rytmiczny; a uczniowie powstarzają go o jeden takt później (rodzaj kanonu rytmicznego).

Dzięki takim ćwiczeniom, przez dłuższy czas prowadzonym, wytwarza się tak zadziwiająca niezależność ruchu rąk i nóg, że całą jej wartość i świetność ten tylko odczuć może, kto owe popisy oglądał na własne oczy.

Niezależność rytmiczna poszczególnych członków ciała polega też i na takich kombinacyach, że np. głowa porusza się w takcie dwućwierciowym, lewe ramię w trzyćwierciowym, prawe w czteroćwierciowym, nogi zaś — w pięcio ćwierciowym! (podług świadectwa Zimmermanna). Dalszą zdobyczą Dalcroze'a okazuje się nadzwyczajna przytomność umysłu w zmianach rytmicznych. Odbywają one momentalnie podług niespodziewanej komendy. Ostateczne owoce takiej pracy pedagogicznej dają się ocenić w dwóch kierunkach.

Pod względem muzycznym osiąga się fenomenalną pewność i jasność poczucia rytmicznego, przymiot wagi pierwszorzędnej, który tylko specyalista ocenić potrafi. Przeciętny człowiek nie zdaje sobie sprawy z tego, jak rzadką umiejętnością jest zupełnie opanowanie rytmiki muzycznej.

Słuchając danej kompozycyi, doznaje się wrażenia, że oryentowanie się w stronie rytmicznej jest rzeczą bardzo łatwą, jednak jeżeli nawet muzykowi niewprawnemu damy pałeczkę w rękę, wówczas okaże się, że ruchom jego zbywa na szybkości i precyzyi, a pierwsza lepsza zawiłość wytrąca go z równowagi i pozbawia nici przewodniej.

Trwały, niewzruszony fundament poczucia rytmicznego, oto co wytwarza w młodym uczniu metoda Dalcroza.

Pod względem ogólnożyciowym, gimnastyka rytmiczna w adeptach swoich wyrabia niepowszednią pewność ruchów i bystrość w reagowaniu na zawiłe i nieoczekiwane warunki zewnętrzne, czego nieodłączną cechą bywa wdzięk całego zachowania się.

Dotychczas omawialiśmy zasługi metody Dalcoze'a tylko w zakresie kształcenia poczucia rytmicznego. Niemniej jednak doniosłego znaczenia jest droga, którą Dalcroze dochodzi do wyrabiania słuchu absolutnego. Sposób to na pozór zawiły, jednak w gruncie niezmiernie prosty i nadzwyczaj pomysłowy.

Otóż uczniowie śpiewem uczą się wszystkich tonacyi, nie zaczynając jednak każdej od toniki (np. d—dur od d, e—dur od e itd.), lecz pomieszczając wszystkie w odstępie od c^1—c^2. Tym sposobem np. es—dur wyrażać się będzie w skali c d es f g as b c. (Naturalnie, że tonacye krzyżykowe, począwszy od d—dur zaczynają się od cis, a bemolowe, począwszy od ges—dur zaczynają się od ces). Wskutek nieustannego wsłuchiwania się w skalę, zaczynającą się tylko od c (lub półtonu różnicy), wytwarza się w uczniach średnio uzdolnionych absolutnie pewne poczucie poszczególnych tonów i możność natychmiastowego odgadywania tonacyi danego utworu muzycznego. Pod tym względem sprawność uczniów bywa wprost fenomenalną, nie mogącą iść w porównanie z rezultatami żadnej szkoły muzycznej. Następstwa takiego kształcenia słuchu sięgają bardzo daleko. Tak n. p. znawcy podziwiali objaw wprost nie do wiary : oto chór był w stanie czytać z nut, prowadząc cztery głosy prawidłowo, podług basu cyfrowanego! I wówczas nie jeden siwowłosy muzyk musiał przyznać, że nie umiałby sprostać umiejętności dziecięcej.

Trzeba też zauważyć, że kształcenie słuchu absolutnego, w połączeniu z gimnastyką rytmiczną, odbywa się drogą daleko naturalniejszą i mniej męczącą, aniżeliby to miało miejsce podczas suchych lekcyi muzycznych.

Niezależnie od powyższych zasadniczych momentów metody Dalcroze'a, których doniosłość w krótkim artykule dziennikarskim tylko pobieżnie mogliśmy wyjaśnić, należy jeszcze zwrócić uwagę na okoliczność pierwszorzędnego znaczenia, a mianowicie, że gimnastyka rytmiczna w całym swym zakresie, daje się pomyślnie stosować już w wieku bardzo wczesnym, mianowicie od lat sześciu. Jeżeli liczyć, że pełny, wyczerpujący kurs nawet dla mniej zdolnych osobników nie przekracza lat pięciu, to okaże się, że dziecko w jedenastym roku może znajdować się na stopniu bardzo wysokiego i wszechstronnego umuzykalnienia, że już tak wcześnie przedstawia grunt wyjątkowo podatny do każdej karyery muzycznej, i że wreszcie do tak świetnych rezultatów doszło ono drogą bardzo przyjemną, wspólnej niemal zabawy, zyskując na domiar zdrowie, sprawność i wdzięk ruchów cielesnych.

Oto są powody, dla których Dalcroze, zacząwszy w roku 1905/6, od ośmiorga uczniów, liczył ich w 1909/10 już 359. Przeszłej zimy wezwano Dalcroze'a, aby z Genewy przeniósł się do Hellerau pod Droznem, gdzie wśród ogrodów na otwartem powietrzu, znajduje się miejscowość bardzo odpowiednia do założenia obszernej akademii. Tymczasem w rozmaitych punktach świata całego powstają

zakłady gimnastyki rytmicznej, gdzie wykładają nauczyciele podług wskazówek, zaczerpniętych wprost od mistrza.

W Warszawie pierwsze próby nauczania podług metody Dalcroze'a zainicyowała Franciszka Kutnerówna.

(Świat Warszawski) *Józef Rozenzweig.*

Sztuka długiego życia.

Dla współczesnego człowieka życie nabrało wartości zgoła szczególnej. Z jednej bowiem strony osłabły u wielu ludzi nadzieje na życie przyszłe i dla tych życie dane przedstawia się jako dobro jedyne, a przynajmniej najbardziej pewne. Z drugiej niesłychany rozwój technicznych ulepszeń i społecznych instytucyi uczynił życie niezmiernie bogatem, rozlewnem, różnorodnem i intenzywnem. Takie dobro musi nabierać szczególnej wartości nawet i dla tych, którym wydaje się ono tylko wstępem i przygotowaniem do dóbr większych jeszcze i nieskończonych.

Ascetyzm staje się też coraz bardziej obcym współczesnemu społeczeństwu, a ludzie, najbardziej nawet troskliwi o moralny ideał, upatrują w harmonijnym rozwoju wszystkich zdolności drogę właściwszą, aniżeli hodowanie w sobie jednych wyłącznie stron ducha kosztem innych.

Długie życie stało się więc pragnieniem powszechnem.

A człowiek współczesny osądził, że rozwój nauki i nagromadzenie doświadczenia powinno i w tym kierunku prowadzić ku postępowi. Powstała też cała nauka, nowożytna ściśle: Hygiena, którąby można bez żadnego naciągania nazwać sztuką długiego życia, ponieważ doradza ona to, co dla podtrzymania życia jest użytecznem i przestrzega przed tem, co może życie krzywdzić i skracać. Postępy biologii prowadzić się zdają do tego samego celu drogą, bardziej bezpośrednią i one to natchnęły prof. Miecznikowa oryginalną i zuchwałą wprost ideą, iż starość jest taką samą chorobą, jak i wszystkie inne; a więc, że ją można wyleczyć. I użytek, jaki ten sławny uczony zrobił z kwaśnego mleka dla przedłużenia życia, zdaje się wskazywać, że pojęcie starości, jako specyficznej choroby, nie jest może tak kompletną chimerą, jak to się wydawać musi rutynistom.

W każdym razie, na polu idei przedłużenia ludzkiego życia krzątają się zabiegliwie liczni już pracownicy. I śród nich pewien Amerykanin, Fletcher, zyskał sobie teoryami swemi duży rozgłos. Człowiek ten w młodości był komiwojażerem w Chinach, i dzięki obrotności swej, doszedł do znacznej fortuny. Zrobiwszy majątek postanowił resztę życia poświęcić na używanie zasłużonych darów. I począł żyć — niczego sobie nie żałując. Wkrótce nabrał wielkiej

tuszy, która skazywała go na coraz bardziej nieruchomy tryb egzystencyi. Nabrał cery chorowitej. Idee pesymistyczne oblegały jego głowę.

Pewnego razu wreszcie przyszedł, po sutej uczcie, rodzaj ataku apoplektycznego.

Fletcher zrozumiał, że musi zmienić tryb życia. Począł studyować księgi hygieniczne, ale z wrodzoną, amerykańską samodzielnością szukał śród faktów znanych idei nowej. Przynajmniej względnie nowej.

I znalazł ją.

Było elementarnie jasnem, że zdrowie człowieka zależy od ilości pożywienia. Słabnie, gdy jemy za mało, lub — za dużo. Dyetyści twierdzą jednak, że zdrowie zależy w wielkim również stopniu i od jakości pożywienia.

Fletcher osądził to jako teoryę, a więc jako rzecz, którą wolno lekceważyć w praktyce. Powziął on myśl, że zdrowie zależy w pierwszym stopniu nie od ilości i jakości pożywienia, lecz od warunków dobrego trawienia.

Wziął się energicznie do doświadczeń nad samym sobą. I wkrótce doszedł do rezultatów zadziwiających: ze 108 kilo wagi spadł do 80. Odzyskał sprawność cielesną i ruchliwość umysłową. Wrócił z przyjemnością do uprawianych w młodości sportów, które były dlań niemożliwością jeszcze niedawno.

Aby żyć długo, należy żuć długo!

Oto aforyzm naczelny fleczeryzmu, który w języku polskim daje się wyrazić, jak widzicie, z lapidarnością i elegancyą wyjątkową.

Zasady fleczeryzmu dają się wyrazić w formie pięciu przykazań:

1. Czekaj apetytu.
2. Niech apetyt sam decyduje o wyborze potraw.
3. Żuj tak długo potrawy, aż sama ona zostanie wchłoniętą przez przełyk prawie bez twojej woli.
4. Jedz powoli, spokojnie, z rozmysłem, ze smakiem, z kultem dla jedzenia.
5. Nabieraj przekonania, że wszelkie śniadanie i obiad jest decydującym aktem twego życia; powinien ten akt być więc rozumny i celowy.

Jak widzimy, fleczeryzm jest czemś innem, aniżeli prostem ograniczeniem ilości jedzenia; a w porównaniu z modnem dziś głodzeniem się dla zdrowia jest nawet czemś zgoła przeciwnem. Fletscher robi ucztę z każdego pobytu w stołowym pokoju. Ucztę nawet wyrafinowaną. Żąda on, aby wyciągnąć wszystką przyjemność, całą rozkosz z każdego dania. I to właśnie jest warunkiem głównym zdrowia i długowieczności.

Ale, jedząc w taki sposób, będziemy jeść smacznie i mało. O jedzeniu decydować będzie apetyt, organ który nas nie zawiedzie. On zaś, czyniąc wybór w potrawach, doradzi nam rychło ograni-

czenie znaczne dań mięsnych, i wogóle białkowych (ryby, jajka, sery), co nam znowu wyjdzie potężnie na zdrowie.

Fleczeryzm był przedmiotem doświadczeń ściśle naukowych, między innymi prof. Foster w Cambridge i amerykańscy uczeni, Mendel i Chittenden, potwierdzili teorye Fletschera i otrzymali znakomite rezultaty. Chittendon ograniczył o jednę trzecią część tę ilość białkowych materyi, które współczesna dyetetyka uważa za minimalną. I nie tylko otrzymywał odrodzenie ogólne organizmu, lecz i wyleczenie się z różnych przypadłości wątrobianych i migrenowych. Nie mam tu dość miejsca dla zaznaczenia innych jeszcze rezultatów naukowych fleczeryzmu. Nie ulega jednak wątpliwości, że ta nowa metoda walki z dolegliwościami daje człowiekowi dużą pomoc w życiu.

Tak łatwo zresztą zrobić doświadczenie decydujące na sobie samym. (Świat warszawski). *Dr. Voks.*

Pląs dwójkowy.

(Według muzyki: »Four Little Blackberries).

(Sokol Americky Nr. 9 z r. 1910).

Ćwiczy się parami dokoła sali. Ręka zewnętrzna na biodro, wewnętrzna podana sąsiadce, w wysokości barku. Każde ćwiczenie rozpoczyna się zewnętrzną nogą t. j. lewa ćwicząca, zaczyna lewą, prawa, prawą nogą.

(Ćwiczące stoją parami za sobą),

I. takt (cztery $^1/_4$ nuty). Pierwsze dwie ćwierci: Mierny sun (zewnętrzną) zewnątrz w kierunku skośnym (jak przy ślizganiu się na łyżwach) i zakończyć miernym poskokiem na tej samej nodze — następne dwie ćwierci: sun ukośny drugą nogą i zakończyć poskokiem na niej. (W czasię poskoku druga noga pozostaje w tyle wzniesiona). — Fig. 1.

II. takt. Krok wprzód zewnętrzną nogą — krok wprzód wewnętrzną nogą — krok wprzód zewnętrzną nogą i zakończyć poskokiem na niej — równocześnie nogę wewnętrzną podnieść ugiętą w kolanie i skrzyżować lekko przed nogą skoczną. — Fig. 2.

III. takt. Powtórzyć ćwiczenia I-go taktu — ale zacząć wewnętrzną nogą.

IV. takt. Powtórzyć ćwiczenie II-go taktu — ale zacząć wewętrzną nogą.

Na końcu taktu (w ostatniej ćwierci nuty) mierny poskok na miejscu wewnętrzną nogą, obrót twarzą do siebie i uchwyt za obie ręce w położeniu ramion w bok. (Nogi zewnętrzne pozostają w od-

kroku (rozkrok lotny, t. zn. noga rozkroczna dotyka palcami ziemi). Fig. 3.

Fig. 1. Fig. 2. Fig. 3.

V. takt. W pierwszej ćwierci taktu: zewnętrzną nogą postawa skrzyżna w tyle za nogę postawną (Fig. 4 — widok z tyłu na lewą ćwiczącą) — w drugiej ćwierci: odkrok (rozkrok) wewnętrzną nogą, na trzecią ćwierć: postawa skrzyżna zewnętrzną nogą w przodzie przed nogą wewnętrzną (Fig. 5) — w czwartej ćwierci: zakończyć poskokiem na nodze zewnętrznej i równocześnie podnieść w bok nogę wewnętrzną (Fig. 6). Przy tem ćwiczeniu posuwają się pary bokiem w kierunku pary w tyle postępującej.

Fig. 4. Fig. 5. Fig. 6.

VI. takt. W pierwszej ćwierci taktu: wewnętrz. nogą post. skrzyżna w tyle za nogę zewnętrzną — w drugiej ćwierci: postawa odkroczna nogą zewnętrzną — w trzeciej ćwierci: wewnętrzną nogą post. skrzyżna przed nogą zewnętrzną — w czwartej ćwierci: poskok z $^1/_4$ obrotem w kierunku pierwotnym na wewnętrznej nodze równocześnie podnieść drugą w bok.

VII. takt. W pierwszych dwóch ćwierciach taktu: krok zewnętrzną nogą — skończyć go mierny poskokiem na tej nodze — wewnętrzna noga skrzyżuje w przodzie, pięta w wysokości kolana (fig. 2), w drugich dwóch ćwierciach taktu: krok wewnętrzną nogą, skończyć poskokiem na niej, równocześnie druga skrzyżuje wprzodzie, jak poprzednia.

VIII. takt. Na miejscu: w pierwszej ćwierci taktu: doskok na zewnętrzną nogę równocześnie $^1/_4$ obrotu na zewnątrz (tyłem ku sobie) nogę wewnętrzną skrzyżować w tyle w czasie skoku (Fig. 7) ręce na biodra — w drugiej ćwierci: doskok na wewnętrzną nogę z $^1/_4$ obrotem ku tylnej dwójce (ćwiczące są obrócone teraz plecami do pierwotnego kierunku) z równoczesnem skrzyżowaniem drugiej nogi w tyle — w trzeciej ćwierci: doskok na zewnętrznej nodze z $^1/_4$ obrotem dalszym z równoczesnem wyprężeniem drugiej nogi w położeniu wstecz (ćwiczące są teraz zwrócone twarzami ku sobie), na czwartą ćwierć taktu: doskok na wewnątrzną nogę z $^1/_4$ obrotem dalszym z równoczesnem wyprężeniu nogi zewnętrznej do poł. wstecz (ćwiczące są teraz zwrócone twarzą w kierunek pierwotny).

Uwaga. W VIII. takcie przeto wykonywamy na miejscu wcztery $^1/_4$ obroty po kolei poskokiem z nogi na nogę. Obroty wykonywa się w locie, doskok lekki, elastyczny, cichy (na końcach palców), zwinny. Drugą nogę uginamy w kolanie i krzyżujemy w tyle, ewent. wyprężymy ją wstecz.

Powtórzyć od I. do VIII. taktu włącznie, czyli ogółem wykonać 16 taktów pląsu — poczem następuje t. zw. promenada, którą wykonywamy wolnem tempem — każdy krok na dwie ćwierci — czyli dwa kroki w jednym takcie, a mianowicie:

I. takt: w dwóch pierwszych ćwierciach: krok wprzód zewnętrzną nogą — w dwóch następnych ćwierciach: krok wprzód wewnętrzną nogą.

Fig. 7.

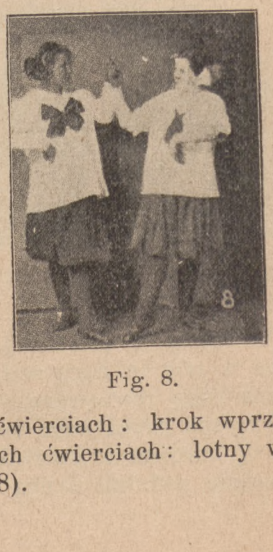

Fig. 8.

II. takt: w dwóch pierwszych ćwierciach: krok wprzód zewnętrzną nogą — w dwóch następnych ćwierciach: lotny wykrok wewnętrzną nogą i wytrzymać. (Fig. 8).

III. takt: w pierwszej ćwierci: szybki $1/2$ obrot (w kierunku do środka) t. z. lewa ćwiczącea $1/2$ obrotu w prawą, prawa w lewą stronę) tak, że są zwrócone twarzą do tylnej dwójki (obrót ten wykonują na palcach zewnętrznej nogi) — i natychmiast w drugiej ćwierci: krok wewnętrzną nogą wprzód — na dalsze dwie ćwierci: krok wewnętrzną nogą (obecnie) wprzód.

IV. takt: w pierwszych dwóch ćwierciach: krok zewnętrzną nogą wprzód, na dalsze dwie ćwierci: wykrok lotny wewnętrzną nogą (fig. 8) jednak w kierunku tylnej dwójki.

V. takt: w pierwszych dwóch ćwierciach: zwrot twarzą w twarz — podać dłonie w położ. ram. w bok, rozkrok lotny wewnętrzną nogą. Obrót wykonywamy na palcach stopy postawnej. Na dalsze dwie ćwierci: zakrok skrzyżny (wewnętrzną nogą), kuczka i lekki ukłon w kierunku krzyżującej nogi tj. lewa ćwicząca w prawo, prawa w lewą (fig. 9).

VI. takt: w pierwszych dwóch ćwierciach: nogę skrzyżną (wewnętrzną) do rozkroku lotnego — w dalszych dwóch ćwierciach: zewnętrzna noga krzyżuje — kucznij i ukłon.

VII. takt: obrót w kierunek pierwotny i krok wprzód zewnętrzną nogą — krok wprzód wewnętrzną nogą.

VIII. takt: zewnętrzną nogę wprzód podnieść, jak do kroku i ruchem łukowym oprzeć palcami stopy o ziem — wytrzymać aż do końca taktu — poczem powtórzyć promenadę jeszcze raz. A zatem promenada wyniesie 16 taktów.

Ćwiczenie to, prowadzone w powolnym ruchu, musi się odznaczać lekkością, elegancyą i pięknem trzymaniem ciała. Głowa w górę, piersi wprzód, wzrok w oczy swojej towarzyszce (fig. 8). Przy każdym kroku dotykamy wpierw palcami podłogi — a gdy noga ma zająć postawę wykroczną lotną przychodzi do niej ruchem łukowym.

Jeżeli ćwiczymy pląs ten przy jakiejkolwiek muzyce w rytmie właściwym powtarzamy dwa razy pląs i dwa razy promenadę, i tak po sobie w dowolnej liczbie. Jeżeli ćwiczymy przy muzyce »*Four Little Blackberries*« — wtedy ćwiczymy następująco:

4 takty wstęp — ćwiczące stoją w post. zasadnej,
16 taktów: pląs,
16 „ promenada,
16 „ pląs,
16 „ promenada,
16 „ pląs,
12 „ ćwiczenia wkładkowe,
16 „ pląs.

Według tego podziału ćwiczenie kończy się równocześnie z utworem muzycznym.

Ćwiczenie wkładkowe jest następujące:

I. takt: ręce na biodra i na pierwsze dwie ćwierci taktu: rozkrok lotny zewnętrzną nogą, na dalsze dwie ćwierci: $1/2$ obrotu

(na nodze zewnętrz.) wprzód — do rozkroku lotnego wewnętrzną nogą. Ćwiczące są obrócone tyłem do kierunku pierwotnego.

II. takt: w pierwszych dwóch ćwierciach: $^1/_2$ obrót (wstecz) do kierunku pierwotnego na nodze wewnętrżnej do postawy rozkrok lotny zewnętrzną nogą — w dalszych dwóch ćwierciach: wewnętrzna krzyżuje w tyle, kucznij. (Fig 10 przedstawia prawą ćwiczącą). Tymi obrotami rozstąpiły się na boki ćwiczące, a to lewa na lewo, prawa na prawo, pamiętać o tem należy i nie ćwiczyć blisko ściany.

Fig. 9.

Fig. 10.

III. takt: w pierwszych dwóch ćwierciach: rozkrok lotny wewnętrzną nogą — w dalszych dwóch ćwierciach: post. skrzyżna zewnętrz. nogą i kuczka (fig. 10 jednak w kierunku przeciwnego ustawienia).

IV. takt: w pierwszych dwóch ćwierciach: zewnętrzną nogą rozkrok lotny — w dalszych dwóch: wewnętrzną krzyżuj w tyle — kucznij (jak w takcie II.).

V., VI., VII., VIII. takt: powtórzyć takt I., II., III. i IV. tak, że po obrotach z V. i VI. taktem ćwiczące zbliżą się i podadzą sobie ręce; postawy skrzyżna i kuczki w VII. i VIII. takcie ćwiczą, trzymając się za ręce.

IX. takt: w pierwszych dwóch ćwierciach: krok wprzód zewnętrzną nogą — w dalszych dwóch: krok wprzód wewnętrzną.

X. takt: w pierwszych dwóch ćwierciach: krok wprzód zewnętrzną nogą — w dalszych dwóch: wykrok lotny wewnętrzną — i wytrzymać do końca taktu.

XI. takt: w pierwszych dwóch ćwierciach: krok wstecz wewnętrzną nogą — w dalszych dwóch: krok wstecz zewnętrzną nogą.

XII. takt: w pierwszych dwóch ćwierciach: krok wstecz wewnętrzną nogą — w dalszych dwóch: post. wykroczna lotna zewnętrzną nogą i wytrzymać do końca taktu.

W końcowych dwóch taktach wykonają ćwiczące trzy kroki wstecz i zakończą postawą wykroczną lotną zewnętrzną nogą — po

czem tą samą nogą rozpoczną szybko taniec, którym całe ćwiczenie kończą.

U w a g a. Do pląsu tego użyć można w czasie naćwiczenia się gramofonu, a mianowicie płytę »C o l u m b i a« liczba A 225 »Four-Little Blackberries«.

M e t o d a w n a ć w i c z e n i u. Nie jest konieczne odrazu wćwiczać całe zestawienie pląsu bez przerwy. Można rozdzielić ćwiczenia na kilka lekcyi. Tak np. można wćwiczyć 4 pierwsze takty — i spoić potem z kilkoma krokami zwykłymi, aby całość wynosiła 8 taktów. To byłoby tematem na pierwszej lekcyi. W następnej lekcyi można ćwiczyć kroki skrzyżne (bokiem) i to w zastępie całym — t. j. jeden takt rozpoczynając postawą skrzyżną w prawo, a jeden poczynając post. skrzyżną w lewo i spoić z 3-ma krokami biegiem wprzód i zakończyć trzeci krok poskokiem (czyli 4 takty — w tempie powolnym). W trzeciej lekcyi można złączyć te ruchy, które w pląsie po sobie następują. I tak postępując z dalszymi częściami pląsu tego, można bez obciążenia pamięci doprowadzić do wyćwiczenia całości.

Z XI. niemieckiego kongresu dla gier ludowych i młodzieży.

W dniu 1—4. czerwca 1910 r. odbył się w Barmen kongres dla gier ludowych i młodzieży z współudziałem delegacyi z całych Niemiec. Pedagogowie i lekarze byli w wielkiej liczbie obecni.

Głównymi punktami obrad były dwa tematy:

1. Opieka młodzieży poza szkolnej,
2. Socyalna opieka młodzieży słabowitej w szkołach ludowych.

Odnośnie do pierwszego tematu postawiono zasady:

1. Dla młodzieży poza szkolnej potrzebną jest opieka publiczna, gdyż opieka rodziców nie wystarcza.

2. W tym celu opieka publiczna powinna być następującą:

a) pomoc w wyborze zawodu, odpowiadającego odnośnej jednostce;

b) dozór i przypilnowanie przygotowania fachowego temu powołaniu, z końcowym celem wychowania zdolnego w swem fachu, duchowo i cieleśnie zdrowego obywatela.

3. Środki do tego celu są:

a) systematyczna publiczna organizacya do pomocy przy wyborze zawodu — przy pomocy szkoły, lekarzy i instytucyi przemysłowych wspólnie z domem rodzicielskim.

b) zastosowana pomoc organizacyi szkół przemysłowych uzupełniających i na podanych zasadach stworzonego urzędu, któryby opiekował się młodzieżą.

4. Celem tej instytucyi byłoby:

a) staranie o cielesne wychowanie młodzieży pozaszkolnej,

b) systematyczna opieka nad mniej utalentowanymi i nad talentami wybitnemi.

5. Organizacyę tej instytucyi należy oprzeć o nauczycieli szkół przemysłowych uzupełniających, urzędników instytucyi przemyłowych i dobrowolnych przyjaciół młodzieży (wzorem opieki nad ubogiemi).

A) Odnośnie do tematów innych postanowiono:

1. Gimnastyka i gry wychowują cieleśnie, wpływają umoralniająco i wzmacniają ducha — są w harmonii wychowania nie zbędne.

2. Dlatego jest gimnastyka i gry dla każdego dziecka potrzebna z obowiązku.

3. Co dotyczy gimnastyki, to ta już została jako obowiązkowa uznana — potrzeba też gry uznać jako obowiązkowe w szkołach.

4. Gimnastyka i gry odbywać się winny w zasadzie na wolnem powietrzu — o ile pory roku na to pozwalają.

5. Ostatecznym celem jest rozbudzić zamiłowanie do gimnastyki i gier u młodzieży tak — iżby dobrowolnie je uprawiała poza zwykłym wymiarem godzin szkolnych. Szkoła ma, ile możności, dać sposobność młodzieży do gimnastyki, gier, wycieczek, pływania, ślizgania, wiosłowania, sankowania, jazdy na nartach itp.

B) Co dotyczy godzin na gimnastykę przeznaczonych (3 tygodniowo) liczba ta jest wystarczającą, ale prócz tego potrzeba przynajmnie jeszcze dwie godziny w tygodniu poświęcić grom, tak w szkołach ludowych, jak i w szkołach średnich.

Temat drugi: Opieka socyalna nad słabowitemi dziećmi w szkołach ludowych — referent prof. dr. Schmidt.

Streszczamy go pokrótce: »Z pośród dzieci w wieku szkolnym jest wielka liczba słabo rozwiniętych. Około 10% musi powtarzać daną klasę lub nie bywa przyjętą do szkoły z powodu mizeroty swojej. Są one po większej części i niedokrewne, źle wyżywiane, a połowa ich jest obciążona krzywicą. Dla takich dzieci potrzeba zakładać ogródki szkolne, w których wiele można zdziałać dla ich dobra fizycznego i umysłowego. Przeciw krzywicy należy walczyć tak, jak przeciw gruźlicy, zwiększając opiekę nad dziećmi i pouczaniem przyszłych matek w szkołach wieczornych. Dla dzieci o słabo rozwiniętych mięśniach tułowia i początkach krzywicy potrzeba obok godzin szkolnej gimnastyki, w których wogóle należy

więcej uwagi przykładać ćwiczeniom wyprostnym tułowia — osobne godziny gimnastyki ortopedycznej. Rozumie się, że cięższe wypadki należą do lekarzy. Złe i niedostateczne wyżywienie dzieci powinna szkoła nagrodzić. Prawidłowy i wydatny ruch można dzieciom przysporzyć wprowadzeniem obowiązkowych gier popołudniowych przez zwolnienie popołudniu od nauki raz w tygodniu. W tym czasie odbywać można z młodzieżą wycieczki i inne w wolnej przyrodzie ćwiczenia.

Chore dzieci należy umieszczać w szkołach w miejscowościach klimatycznych i leczniczych i na koloniach wakacyjnych. Dla dzieci niedokrewnych i tuberkulicznych najlepszą jest szkoła w lesie«.

Kongres ten był złączony z ćwiczeniami publicznymi, tudzież z wystawą zdrowotną.

Przyszły kongres odbędzie się w Dreźnie w 1911 r. przy sposobności wystawy hygienicznej.

Sokol czeski Nr. 11 — 1910.

Kronika.

— **W Bośni i Hercogowinie** rozwija się Sokół tak u Chorwatów, jak i u Serbów pomyślnie. Dnia 22. kwietnia 1910 r. odbyło się w Serajewie posiedzenie sokolskiej żupy Bośni i Hercogowiny, na którem było reprezentowanych 11 gniazd, i uchwalono przystąpić do Słowiańskiego Związku Sokolego. — Uchwalono także jednakowy strój sokoli i jednolite rozkazownictwo.

— **Zlot sokoli, który się odbył w przeszłym roku w Sofii,** wywołał tak silny odruch w całej prasie belgradzkiej i w całem społeczeństwie serbskiem tamtejszem, że obecnie wprowadzają obowiązkową gimnastykę dla młodzieży, ażeby była zdatną do obronnej służby ojczyzny. Równocześnie powstaje pierwsza sokolnia serbska w Białogrodzie.

— **Gimnastyka niemiecka w szkołach japońskich.** »Deutsche Turnzeitung« w nr. 32 z r. 1910 podaje, że ministerstwo oświaty w Japonii zdecydowało się wprowadzić do wszystkich szkół gimnastykę systemu niemieckiego. Z powodu tego zwiedził już pewien lekarz japoński z polecenia swojego rządu wspólnie z innymi zastępcami szkół japońskich — Berlin, celem pouczenia się na miejscu w niemieckiej gimnastyce szkolnej.

Z początku zamierzono w Japonii wprowadzić gimnastykę systemu Linga — jednakże gimnastyka niemiecka znalazła więcej

zwolenników. Dla studyów niemieckiej gimnastyki, wysłaną będzie do Niemiec komisya specyalna, złożona przeważnie z nauczycieli gimnastyki.

— **Kształcenie nauczycielek gimnastyki w Prusiech** odbywa się na 5-cio miesięcznych kursach. Przyjęcie na kurs zależy od praktycznego egzaminu wstępnego złożonego z następujących ćwiczeń: pochód po dwójżerdzi pionowej w górę (bez wywijania) w zwieszeniu — huśtanie na kółkach w zwiesz. o ram. ugiętych — wywijanie w podporze o ramionach prostych na poręczach — skok w wyż na 0·5 m. z miejsca (z post. zasadnej), na 0·75 m. z rozbiegu — skok w dal na 2 m. z rozbiegu — pochód równoważny po kładce belkowej — bieg trwały 5 minut — rzut małą piłką palentową na odległość 15 m. — Oprócz tego wykazać winna kandydatka znajomość pojedynczych szkolnych ćwiczeń wolnych.

— **Kurs gimnastyczny** na kierowników włościańskich sokołów odbył się we Lwowie w dniach od 16—28. stycznia b. r. staraniem T. S. L.

Ćwiczeniami kierowało Grono nauczycielskie Sokoła-Macierzy, a mianowicie: dh. Dr. Wyrzykowski, Kapałka Fr., Dąbrowski, Krasowski. Program ćwiczeń przystrojony był do potrzeb Sokoła włościańskiego. Uczestników było ogółem 45, sami dorodni młodzi ludzie — z różnych polskich okolic ze wschodniej Galicyi.

— **Ze statystyki dwuletniego uniwersyteckiego kursu gimnastycznego w Grazu** (za czas od roku założenia kursu 1873 po rok ostatni).

Egzamin państwowy złożyli:		
(mężczyźni i kobiety)	160	osób
Z tego słuchaczy kursu . . .	54	„
Studenci szkół wyższych . . .	47	„
Nauczyciele ludowi z maturą seminaryjną .	63	„
Zawodowi nauczyciele gimnastyki (za dyspenzą, bez matury) . . .	30	„
Urzędnicy i oficerowie	15	„
Nieznani z zawodu	5	„

Nauczyciele ludowi są w większości lepiej fizycznie ukwalifikowanymi do kursu gimnastycznego niż akademicy, którzy nie chcą i nie chętnie się do gimnastyki biorą, a to z tego powodu, że studya filozoficzne stanowią tu znaczną przeszkodę.

Frekwencya kursu za 36 lat w liczbie ogólnej 54 słuchaczów jest zawstydzająco nikłą i daje wyraz, jak nisko ceni się gimnastykę szkolną. (Körperliche-Erziehung 1910. z. IV.).

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.